

Nama Pelajar _____ Tahun _____

**PEJABAT PELAJARAN DAERAH KUALA PILAH
DENGAN KERJASAMA
PANITIA PENDIDIKAN JASMANI DAN KESIHATAN
DAERAH KUALA PILAH**

**PJKK
MEI
2007
1 JAM**

**PEPERIKSAAN SETENGAH TAHUN
2007**

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN

TAHUN 4

Satu Jam

JANGAN BUKA KERTAS SOALAN SEHINGGA DIBERITAHU

1. Kertas ini mengandungi dua bahagian :
Bahagian A (Pendidikan Jasmani) dan Bahagian B (Pendidikan Kesihatan)
2. Bahagian A ada 25 soalan dan Bahagian B ada 25 soalan
Jawab semua soalan.

Kertas ini mengandungi 8 halaman bercetak.

ARAHAN : Jawab semua soalan pada kertas objektif.

BAHAGIAN A (PENDIDIKAN JASMANI)

1. Definisi Daya tahan kardiovaskular adalah
 - a) keupayaan jantung dan system peredaran darah berfungsi dengan baik.
 - b) kekuatan jantung
 - c) tahap kesihatan individu
 - d) denyutan jantung.

2. Senaman ini boleh meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot abdomen serta otot peha.
 - A. Bangkit tubi.
 - B. Lompat jauh berdiri
 - C. Jangkauan melunjur
 - D. Tekan tubi.

3. Keselarasan mata ,tangan kaki dan badan termasuk dalam unit
 - A. koordinasi
 - B. lenturan
 - C. ketangkasan
 - D. Imbangan

4. Namakan contoh aktiviti ketangkasan
 - A ketingting
 - B leret bola
 - C. lari zig-zag
 - D. sambut bola

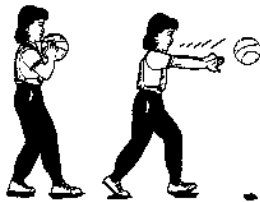
5. Sebelum memulakan aktiviti PJ guru hendaklah memastikan murid
 - A gembira
 - B sihat
 - C. sakit
 - D. berpakaian PJ dan dalam keadsaan sihat

6. Tahap kecergasan seseorang boleh diukur dengan
 - A. denyutan nadi
 - B. panjang tulang
 - C. peredaran darah
 - D. kekuatan otot

7. Untuk mendapatkan postur badan yang baik kita perlulah
 - A. mengamalkan senaman dengan cara yang betul dan selamat
 - B. senaman angkat berat
 - C. pemakanan seimbang
 - D. jogging.

8. Pada musim cuti sekolah aktiviti rekreasi yang tidak sesuai dijalankan ialah
 - A. Berkhemah
 - B. memancing
 - C. melakukan kerja sambilan
 - D. berbasikal

9. Apakah faedah adanya jadual harian?
- dapat menyusun masa dengan pelbagai aktiviti
 - dapat mencatatkan aktiviti kecergasan malah menilai pencapaian diri individu
 - dapat bermain dengan rakan-rakan
 - mempunyai masa rehat yang panjang.
10. Kehidupan seseorang akan menjadi lebih teratur dan berdisiplin sekiranya ada...
- amalan merokok
 - senaman pagi
 - buku diari
 - jadual harian
11. Kebanyakan permainan berkumpulan yang dijalankan boleh memupuk semangat di kalangan pemainnya.
- kerjasama
 - keyakinan
 - kebanggaan
 - marah
12. 5 komponen penting kecergasan adalah kekuatan, daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan dan....
- imbangan
 - ketangkasan
 - komposisi tubuh badan
 - kadar nadi.
13. Untuk meningkatkan tahap kecergasan , kita perlu bersenam sekurang-kurangnya
- 5 x seminggu
 - 1 x seminggu
 - 4 x seminggu
 - 3 x seminggu
14. Dalam permainan bola jaring setiap pemain dikehendaki memakai
- stoking
 - skirt
 - topi
 - bib
15. Namakan kemahiran asas yang ditunjukkan



- hantaran aras bahu
- hantaran aras dada

- mengelecek bola
- jaringan lantun

16. Berikut adalah aksi dalam permainan bola sepak.



A mengelecek bola
B tendangan leret

C tandukan dekat
D hantaran masuk.

Soalan 17 hingga 20 berdasarkan rajah di bawah.

Padankan pernyataan berikut dengan gambar yang di sebelah kemudian tanda pada kertas jawapan

17. Tendangan tinggi



18. Mengelecek



19. . Mendada



20 . Menanduk



21. Satu daripada pernyataan berikut bukan kemahiran menjaringkan bola jaring

- A. langkah ke belakang dan menjaring
- B. langkah ke sisi dan menjaring
- C. langkah ke hadapan dan menjaring
- D. melompat sambil memaut gelang besi tiang gol

22. Berapakah posisi yang terdapat dalam permainan bola jaring?

- A. 2
- B. 7
- C. 8
- D. 3

23. Permainan bola jaring berasal dari permainan.....

- A. Bola sepak
- B. Bola keranjang
- C. Bola tampar
- D. Bola baling

24. Berapa orang pemain dalam satu pasukan bola baling ?

- A. 8
- B. 9
- C. 7
- D. 11

25. Siapakah pemain bola sepak yang terkenal pada tahun 70-an?

- A. Rashik sidek
- B. Nurul huda
- C. G.kumaresan
- D. Mokhtar dahari

BAHAGIAN B (PENDIDIKAN KESIHATAN)

26. Antara berikut , perkara yang manakah tidak harus dilakukan pemandu ketika melalui kawasan sekolah.

- A. Perlahankan kenderaan.
- B. Awasi kemungkinan terdapat kanak – kanak melintas.
- C. Bunyikan hon
- D. Berhenti bila dihentikan oleh warden trafik sekolah yang beruniform.

27. * bergerak laju bila menghampiri simpang

* membelok tanpa memberi isyarat

Perkara diatas adalah tidak seharusnya dilakukan ketika menjumpai isyarat

- A. Awas
- B. Bulatan
- C. Simpang tiga
- D. Kanak – kanak melintas

28. Apakah yang perlu dilakukan jika menemui lampu isyarat ketika memandu.

- A. Melajukan kenderaan.
- B. Membunyikan hon
- C. Memandu terus tanpa henti
- D. Perlahankan kenderaan dan mematuhi arahan warna lampu isyarat

29. Berikut adalah perubahan fizikal semasa akil baligh kecuali..

- A. Badan menjadi lebih tinggi dan berat.
- B. Jerawat mula tumbuh di bahagian muka.
- C. Rambut mula panjang
- D. Bulu mula tumbuh di bahagian ketiak

30. Warna kuning pada lampu isyarat membawa maksud _____
- A. Berhenti
 - B. Teruskan perjalanan
 - C. Bersedia untuk berhenti
 - D. Tiada satu pun di atas.
31. Mengapakah terdapat remaja perempuan ditumbuhi jerawat dimuka.
- A. Tidak pandai menjaga muka.
 - B. Kulit muka berpenyakit.
 - C. Telah sampai umur akil baligh
 - D. Salah makan.
32. Berikut adalah peraturan – peraturan semasa berada ditaman kecuali....
- A. Alat – alat permainan kanak – kanak adalah untuk kanak – kanak yang berumur 12 tahun
 - B. Ibu bapa perlu bermain bersama – sama anak mereka.
 - C. Ibu bapa perlu sentiasa mengawasi anak – anak mereka.
 - D. Sebarang kemalangan atau kecederaan yang berlaku semasa menggunakan peralatan ini adalah tanggungjawab sendiri.
33. Perbuatan suka membuang sampah atau tin – tin kosong di merata tempat mengakibatkan.....
- A. Majlis Perbandaran terpaksa melakukan pembersihan.
 - B. Ditangkap pihak berkuasa
 - C. Mencemarkan alam sekeliling
 - D. Taman permainan tidak boleh digunakan.
34. Berikut adalah ciri – ciri perubahan fizikal pencapaian pada peringkat akil baligh kecuali....
- A. Lemak terhimpun di bawah lutut.
 - B. Ovari mula menghasikan ovum.
 - C. Suaranya pecah dan menjadi garau.
 - D. Payudaranya bertambah besar.
35. Kita perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat untuk menjaga kesihatan dan menjamin kesejahteraan hidup.

Yang manakah di antara berikut TIDAK ADA hubungan gaya hidup yang sihat ?

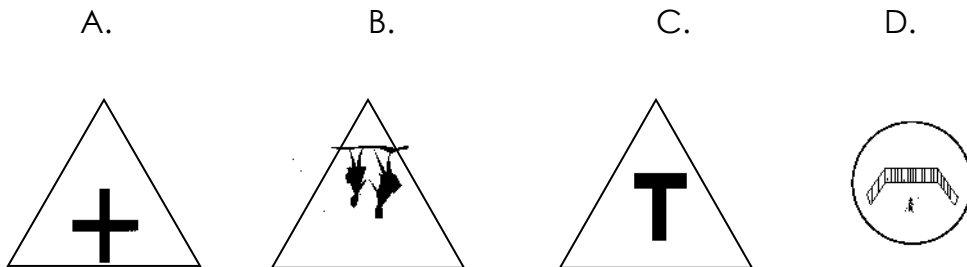
- A. Makanan dan pemakanan
- B. Bersenam dan bermain.
- C. Berehat dan berekreasi
- D. Bergaya dan berfesyen.

36. Kita tidak digalakkan bersenam selepas makan kerana....
- A. Mengganggu proses penghadaman.
 - B. Mengganggu proses pernafasan.
 - C. Mengganggu proses penyerapan.
 - D. Mengganggu proses metabolisma
37. Kegiatan rekreasi bersama keluarga baik untuk KESIHATAN.
Yang manakah bukan aktiviti rekreasi?
- A. Berkhemah.
 - B. Bekerja
 - C. Melawat.
 - D. Berkebun.

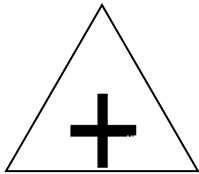
Soalan 38 – 42

Tandakan **A** bagi kenyataan yang **salah** dan **B** pada kenyataan yang **betul**

38. Menggunakan sehelai tuala bersama dengan ahli keluarga yang lain adalah baik kerana ia dapat mengeratkan hubungan.-----()
39. Menyertai aktiviti sukan adalah cara yang baik untuk menjauhi dadah.----- ()
40. Makan kenyang sebelum tidur adalah tabiat yang baik.----- ()
41. Memakan sayur-sayuran dan buah-buahan boleh menyihatkan tubuh badan kita..----- ()
42. Jika ada orang yang tidak dikenali mengajak anda menaiki keretanya untuk menghantar pulang, anda tida harus menerimanya.----- ()
43. Simbol peraturan jalan raya yang membawa maksud ada simpang tiga di hadapan ialah



44.



Perkara yang tidak perlu dilakukan sekiranya berjumpa tanda di atas ialah

- A. memperlahankan kenderaan
- B. masuk lorong yang betul mengikut tujuan perjalanan.
- C. Beri keutamaan kepada pejalan kaki untuk melintas
- D. Berhenti di kawasan tersebut.

45. Punca kebakaran yang sering berlaku di Malaysia adalah seperti di bawah kecuali

- A. Lilin yang menyala
- B. puntung rokok yang berbara
- C. pendawaian elektrik
- D. lampu kereta

Soalan 46 – 50

Tandakan **A** bagi tindakan yang **salah** dan **B** pada kenyataan yang **betul**

- 46. Ramli sangat dahaga. Dalam perjalanan pulang dari latihan sekolah, seorang pemuda yang tidak dikenali telah memberi dia sekotak air minuman ()
- 47. Menerima pelawaan orang untuk menghantar pulang ke rumah. ()
- 48. Menegur rakan yang berusia 13 tahun bermain di kawasan kanak-kanak. ()
- 49. Memberi perhatian kepada anak jagaan di kawasan permainan. ()
- 50. Membuai rakan terlalu tinggi . ()